

### Ⅲ 避難するときは

大地震や台風、豪雨が発生した時は避難をしましょう。

区が指定した地域避難所へ行くことだけが避難ではありません。安全を確保したうえで自宅にとどまる「在宅避難」もあります。災害が発生したらどのように行動するのか、平常時から考えて、災害時に慌てないようにしましょう。

国や東京都が発表する「防災気象情報」や区が発令する「避難情報」を確認し、地域避難所等への避難が必要な場合に備えて、ゆとりを持って行動しましょう。これらの情報は防災行政無線、目黒区公式ホームページ、テレビ、ラジオなどで情報発信されます。

防災無線が聞き取れない場合は、専用電話で24時間以内に放送された内容と放送時刻を、固定電話や携帯電話から確認することができます。

**防災行政無線音声自動応答サービス電話番号：0180-993-333（有料通話）**

（注）一部のIP電話やケーブル電話などでは利用できない場合があります。

#### 1 在宅避難

災害発生後、火災や家屋の倒壊の危険がなく、自宅での生活が継続可能な場合は、自宅にとどまる「在宅避難」も選択肢の一つです。

地域避難所では慣れない場所で多くの人が集まって生活するため、環境の変化によって体調を崩したり、感染症などの感染リスクもあります。生活し慣れた自宅で避難生活ができるように、日頃から災害に備えておきましょう。

自分が住む場所が安全かどうかハザードマップで確認しておきましょう。

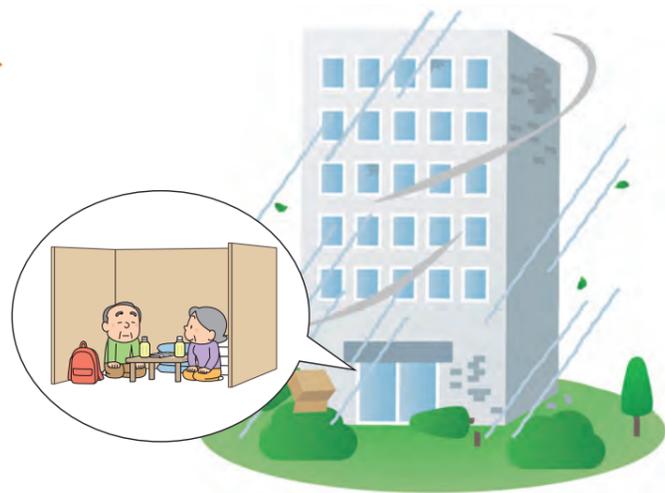
**水害ハザードマップP.24～27 土砂災害ハザードマップP.28～31**

水や食料、薬などを十分に準備しましょう。

避難生活が想定よりも長くなることも考えられるので、最低3日分、できれば5日分の備蓄品を用意しておきます。

服薬中の人は、手持ちの薬がなくなる前にかかりつけ医に相談し、5日分程度の薬を備えておきましょう。

**備蓄品チェックリストP.23**



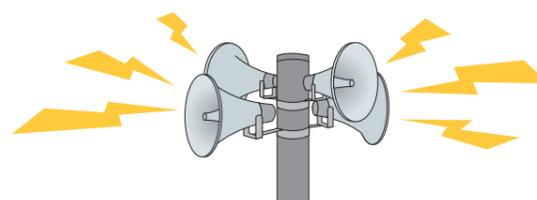
### 2 避難

今いる場所が危険な場合は、避難をしましょう。

避難をする時は、非常用持出用品とともに「防災手帳」や「ヘルプカード」を持っていきましょう。また、どこに避難するのか平常時から考え、災害時に慌てないようにしましょう。

#### こんなときに避難します

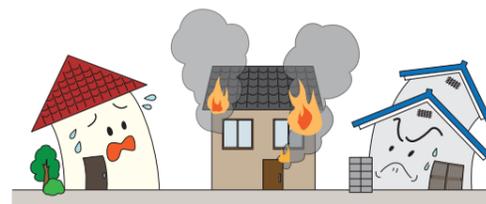
●区の災害対策本部や消防、警察などの指示があったとき



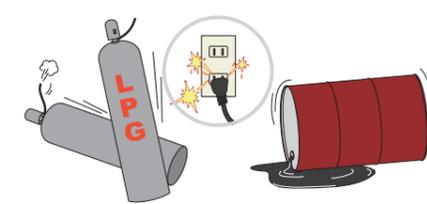
●建物が倒壊するおそれがあるとき



●近隣で火災が発生し、延焼の危険があるとき



●危険物の爆発や流出などのおそれがあるとき



#### ●地域避難所への避難

自分が避難する避難所を日頃から確認し、避難経路を複数考えておきましょう。避難経路を考えたら、実際に歩いてみて危険がないか確認しましょう。**避難所一覧P.36**

#### ●安全な親戚・知人宅への避難

親戚や友人など頼れる人が安全な場所にいる場合は、避難先の選択肢として検討しましょう。普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

#### ●家の中に閉じ込められたら

大声をあげる、音の出るものを叩いたりして周囲の人に助けを求めましょう。

電話や災害用伝言ダイヤル（171）、災害伝言板（携帯メール）などが使える場合は、これを使って自分の居場所を知らせましょう

**災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の使い方P.38**

### 3 避難所の種類

避難する場合は最寄りの「地域避難所」に避難しましょう。

避難所一覧P.36

#### 地域避難所 参照P.36

家屋の倒壊や火災による延焼のため、自宅等に滞在が困難な場合に利用する避難所です。一時避難する場ですが、自宅等に戻ることができないかたの一時的な生活の場となります。災害情報などが入手でき、救援活動の拠点ともなります。お住まいの近くの地域避難所に避難します。なお、風水害時には原則、目黒川流域の地域避難所6か所（第一中学校、菅刈小学校、東山小学校、烏森小学校、中目黒小学校、大鳥中学校）の中から状況に応じて開設します。（状況によっては上記6か所以外の避難所を開設することもあります。）

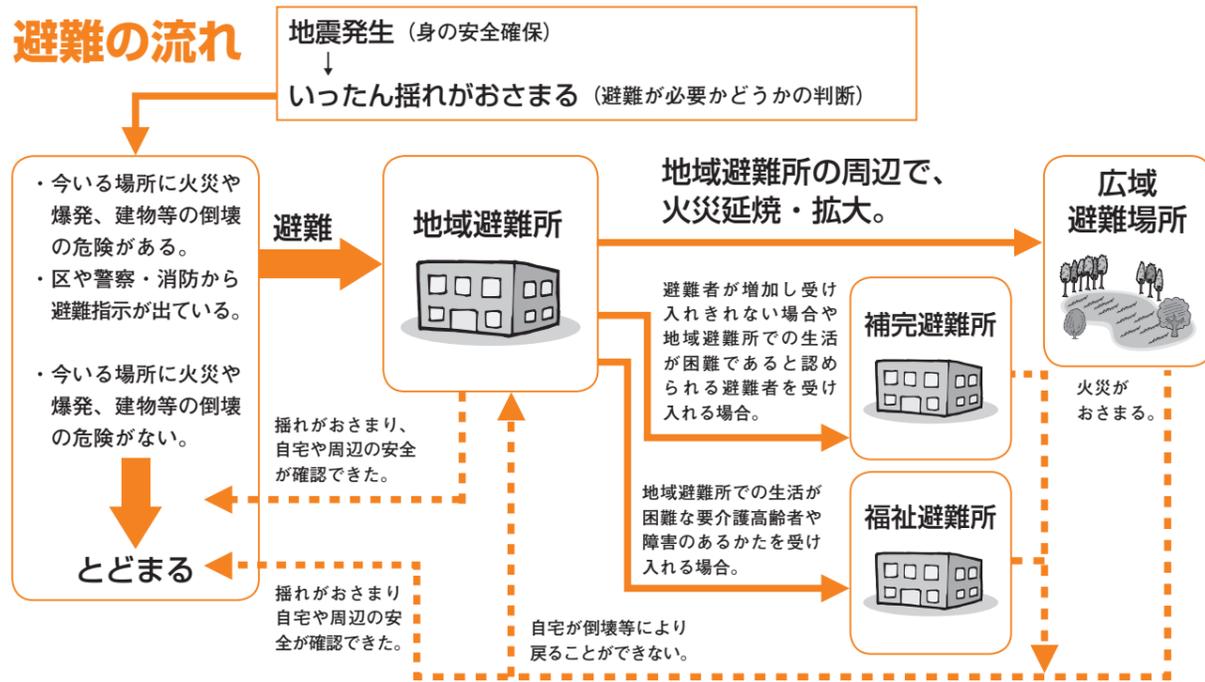
#### 福祉避難所 参照P.37

地域避難所での生活が困難な要介護高齢者や障害のあるかたを受け入れる場合に利用する避難所です。

#### 広域避難場所 参照P.37

地域避難所に火災の延焼などの危険が迫り、さらに避難が必要となった場合に、警察署や消防署の協力を得て集団で避難する場所です。ここで火が消えるのを待ち、身を守ります。その他、避難者が増加して地域避難所で受け入れできない場合や、地域避難所での生活が困難であると認められる避難者を受け入れる補完避難所や、台風等で洪水や土砂災害等の災害が発生する恐れのある時、避難情報の発令前でも事前に避難を希望する人を対象に、一時的に開設する自主避難所があります。

### 避難の流れ



### 4 避難するときに注意すること

避難するときは、周囲の人に声をかけ誘導を求めましょう。区や防災関係機関、防災区民組織などの指示のもとに、集団で協力しあって避難場所に避難しましょう。

#### ●正しい情報のもとに行動する

- デマやうわさに惑わされないようにしましょう。
- 国や東京都が発表する「防災気象情報」や区が発令する「避難情報」は、防災行政無線、目黒区ホームページ、テレビ、ラジオなどで発信されます。
- 区の防災行政無線やメールマガジンなどの情報、警察・消防などの広報に注意を払いましょう。参照P.39

#### ●避難するときは

- 電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を締めます。
- 窓や雨戸を閉めます。
- 外出中の家族がいるときは連絡メモを残します。

#### ●避難時の服装・持ち物など

- 非常用持出用品など、持ち物は必要最小限にしましょう。
- 荷物は背負うようにし、両手はあけておきます。
- ヘルプカードと防災手帳を持って行きましょう。

#### ●避難は集団で

- 隣近所で声を掛け合って行動します。
- 障害者や高齢者など支援が必要なかたとの避難は地域全体で協力します。

#### ●避難は徒歩で

- 避難は徒歩で行います。
- 歩けないかたがいる場合でも、車いすなどを使い、徒歩で避難します。
- 閉じ込められるおそれがあるのでエレベーターは使わず階段を利用します。階段を使えない方は、周囲に介助を求めましょう。

#### ●安全なルートをとる

- 落下物に注意し、塀ぎわ、自動販売機には近寄らないようにしましょう。狭い路地など危険な箇所は避けましょう。
- 火災が発生している場合は、風向きに注意します。

#### ●感染症対策

- 避難の際は、マスクなどの感染症対策をしましょう。
- 避難所では、こまめな手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染症対策をしましょう。

